

## 健康防護罩—優酪乳

有鑑於國人鈣質普遍缺乏，衛生署在 2002 年修訂的「國人膳食營養素參考攝取量」裏，大幅修正鈣質的攝取量，成人每天需要 1000 毫克的鈣，青少年更高達 1200 毫克。中年以後骨質會漸漸流失，而乳製品是最佳鈣質來源，因此最好的方法就是每天攝取 1~2 杯乳製品，一杯乳製品有 270 毫克的鈣，所以，每天喝 1~2 杯的牛奶，幾乎就占去每日應攝取鈣質的一半，而且乳製品有適量的維生素 D、鎂與磷，還能幫助鈣的吸收！

但是依據行政院衛生署 2005~2008 台灣營養健康調查結果顯示，19~64 歲的國人每人每天攝取的乳製品竟然不到 0.5 杯，國人每天由各種食物中攝取的鈣質也只達到 50~60% 而已，由此可知國人缺鈣的情況相當嚴重。

### 你喝牛奶會拉肚子嗎？

優酪乳的鈣質和鮮奶一樣多，但是針對乳糖不耐的人，優酪乳是一大救星，因為乳品中不能被消化的乳糖，被乳酸菌的乳酸酵素發酵成乳酸，因此飲食牛奶會不適的人，也可以食用優酪乳來替代牛奶，增進鈣質的攝取量。

### 你分的清楚優酪乳、優格嗎？

依據 CNS3058，以生乳、鮮乳及其他乳製品為原料，經過乳酸菌、酵母菌或其他對人體健康無害之菌種發酵而成之製品有凝態優格（凝態發酵乳）、飲用優酪乳（濃稠發酵乳）、稀釋發酵乳三種。凝態優格及飲用優酪乳每毫升活菌數皆需 1,000 萬個以上，乳蛋白質 2.7% 以上，否則就是稀釋發酵乳，而我們熟知的優酪乳即為濃稠發酵乳。（見表一）



因為適口性問題，因此市售產品多半添加了許多糖，以 100c.c. 的市售稀釋發酵乳（例如養 X 多，統一 X 多）為例，有些添加糖量高達 3~3.5 顆方糖（12~18 公克），且大部分產品 80% 以上的熱量來自於額外添加的糖，因此若每天飲用一瓶 100 c.c. 的稀釋發酵乳，要小心體重可能會直線上升！所以選擇發酵乳產品時，最好能看看營養標示，選擇低糖甚至無糖的產品，才能喝得安心！

### 需小心有些產品是打著發酵乳的名號招搖撞騙！

六大類食物中，乳製品被獨立出來，可見乳製品的重要性不亞於蛋豆魚肉類甚至五穀根莖類，為求飲食均衡及補充足夠的鈣質，建議每天攝取 1~2 杯乳製品，如果是乳糖不耐的人，可以以發酵乳作為優先選擇，而非馬上求助於維他命補充劑，因為營養素要從食物中攝取才有最佳的生物利用率，才能事半功倍！

若我們看到發酵乳製品的食品標示上面明載著符合 CNS3058 且超高溫殺菌，那益菌不就死光光了嗎？因此並非符合 CNS3058 的標準，充其量只能算是空熱量的糖水。

聰明選擇優酪乳，就能讓優酪乳成為我們健康的防護罩，保證健康百分百喔！

表一：

發酵乳種類	相異處
凝態優格（凝態發酵乳）	1. 另外添加乳粉後，經發酵成近固態之產品。 2. 每毫升活菌數 1,000 萬個以上，乳蛋白質 2.7%以上。
飲用優酪乳（濃稠發酵乳）	1. 原料經發酵或添加鮮乳製成濃稠狀之液態製品。 2. 每毫升活菌數 1,000 萬個以上，乳蛋白質 2.7%以上。
稀釋發酵乳	1. 原料發酵後添加糖水調製成稀釋狀之產品。 2. 每毫升活菌數 1,00 萬個以上。

市售乳製品營養成分：

品名	毫升/ 瓶	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化 合物 (公克)	額外添 加糖 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
養 X 多活菌發酵乳	100	72	1.2	0	16.7	14.64	16.0	
養 X 多 300 活菌發 酵乳	100	53	1.3	0	14.5	12.28	17	44
養 X 多 300 LIGHT 活菌發酵乳	100	59	1.2	0	19.6	17.54	17	60
統 XAB 原味優酪乳	206	131.8	7.62	0	25.1	12.04	93.73	226.2
統 XAB 草莓優酪乳	206	152.4	7.62	0	30.7	17.6	86.1	203.7
林 X 營優酪乳	216	190.1	7.13	4.75	29.8	17.58	118.8	
光 X 原味優酪乳	180	142.2	5.22	1.8	26.3	17.35	131.4	
光 X 草莓優酪乳	180	118.4	3.42	2.52	20.52	14.62	94.7	
光 X 晶球優酪乳	230	186.53	6.21	1.61	36.8	26.2	110.4	